

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மூன்றாம் தவணை
செயல்தலைகள்

6

தயாரிப்பு-
திரு இ.முதந்தன்
ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை.



மெய்வல்லூநர் விளையாட்டுக்களின்
அடிப்படைத்திறன்களை விருத்தி செய்வோம்

1. சரியான நடத்தலினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....

2. நடத்தலின் போது காலின் எப்பகுதி முதலில் நிலம் படுகிறது?

.....
.....

3. ஓடுதலின் போது முழங்கையானது எத்தனை பாகை மடிந்து அசைகின்றது?

.....
.....

4. ஓட்டப் பயிற்சிக்கான செயற்பாடுகள் 2 இனைக் கூறுக?

.....
.....

5. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளைத் தருக?

.....
.....

6. பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் நிலம்படும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 இனை எழுதுக?

.....
.....

7. எறிதல் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் 2 இனைக் கூறுக?

.....
.....

8. எறியும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் எவை?

.....
.....

1. மனித உடலிலுள்ள தொகுதிகள் எத்தனை? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. மனித உடலிலுள்ள புலனங்கங்களைக் கூறுக?

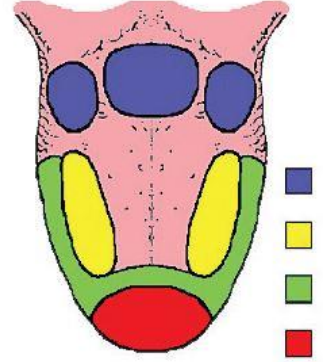
.....

.....

.....

.....

.....



3. கண்களினை பாதுகாக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

.....

4. நாக்கின் தொழிற்பாடு யாது?

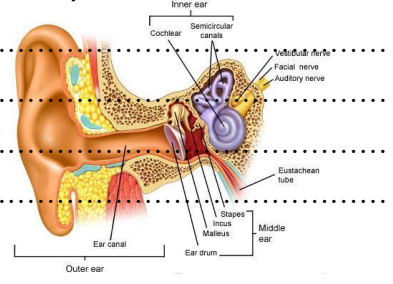
.....

.....

.....

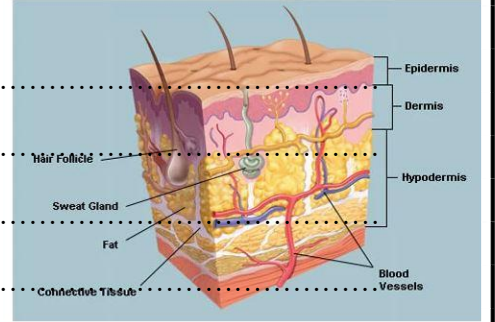
.....

5. காதின் பகுதிகளை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?



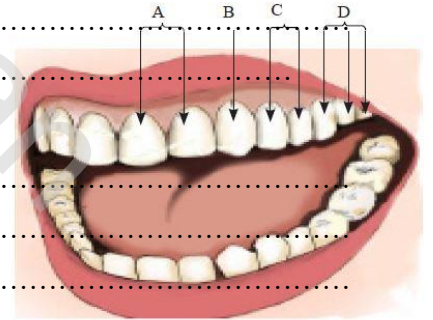
6. காதின் சுகாதாரத்தைப் பேண யாது செய்ய வேண்டும்?

7. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் எவை?



8. பற்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவற்றினைக் குறிப்பிடுக?

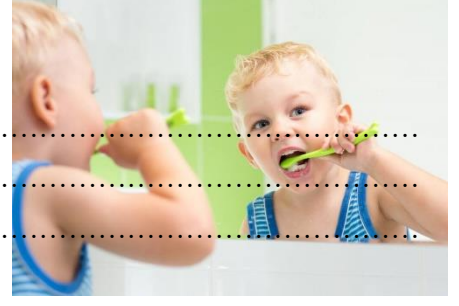
9. பற்கள் எக்காரணிகளால் சிதைவடைகிறது?



10. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக?

உரு '15' பற்கள் அமைந்துள்ள விதம்

9. பற்களை துலக்கும் முறைகளை விபரிக்குக?



10. நாம் நோயின்றி வாழ்வதற்கு எப்பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?



HEALTHY LIFESTYLE



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான
உடற்றகமையைப் பேணுவோம்

1. தகைமை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

2. தகைமைகளை எத்தனையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....

.....

.....

3. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....



shutterstock.com • 749969473

4. உளத்தகைமை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

5. சமூகத் தகைமை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. தகமையைச் சரியான முறையில் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

7. சிறந்த தகமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

8. சந்தம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

.....



9. சந்தத்திற்கேற்ப மேற்கொள்ளப்படும் சில செயற்பாடுகளை கூறுக?

.....

.....

.....

.....

.....

10. சந்தத்தினால் நாம் அடையும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

10.1 உடற்றகமைக் காரணிகள் 5 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....



11. சக்தி அல்லது பலம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

12. தாங்கும் திறன் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

13. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....



14. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

15. உடற்றகமைச் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்கு அன்றாட வாழ்வில்

மேற்கொள்ளக்கூடிய சில செயற்பாடுகளைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

16. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

17. விரும்பத்தக்க மனவெழுச்சிகளுக்கு உதாரணம் 3 தருக?

.....

.....

.....

18. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 4 இனை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

19. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

.....

.....

.....

20. மனவெழுச்சி சமநிலையை எவ்வாறு பேணிக் கொள்வீர்?

.....

.....



01. அன்றாடம் எமக்கு ஏற்படும் சவால்கள் எவை?

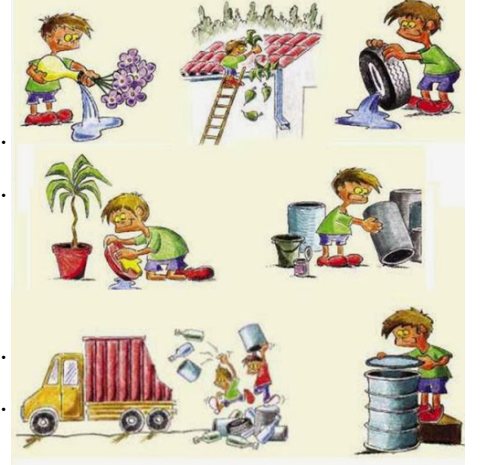
.....

.....

.....

.....

02. நோய்களின் வகைகள் எத்தனை? அவை எவை?



03. தொற்று நோய் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

04. தொற்று நோய்கள் பரவும் வழிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

05. காற்றின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

06.நீரின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் எவை?

.....
.....
.....
.....

07.நுளம்பின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் எவை ?

.....
.....
.....
.....

08.குருதியின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் எவை?

.....

09.தொடுகையின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்கள் எவை?

.....

10.தொற்று நோய்களைப் பரப்பும் காரணிகள் எவை?

.....
.....

11.காற்றினால் பரவும் தொற்று நோய்களை தடுக்கும் முறைகள் எவை?

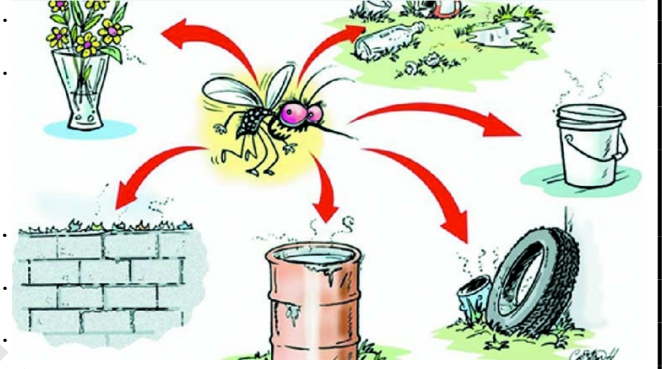
.....
.....
.....
.....

12.நீரினால் அல்லது உணவினால் பரவும் தொற்று நோய்களை தடுக்கும் முறைகள் எவை?

13.டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்பின் பெயர் என்ன?

14.டெங்கு நோயைப் பரப்பும் வைரசின் பெயர்என்ன? ஆபோவைரஸ்

15.டெங்கு நோயின் அறிகுறிகள் எவை?



16.நுளம்பினால் பரவும் நோய்களை தடுக்கும் முறைகள் எவை?

17.தொற்றா நோய் என்றால் என்ன?

18.தொற்றாத நோய்கள் எவை?

.....
.....
.....
.....

19. தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....
.....
.....



18. நோய்களைத் தடுக்கும் முறைகள் எவை?

.....
.....
.....

19. தடுப்பூசிகள் மூலம் தவிர்க்கக் கூடிய நோய்கள் எவை?

.....
.....
.....

20. தனிநபர் சுகாதாரம் பேணும் முறைகள் எவை?

.....
.....
.....

21. சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க நாம் செய்ய வேண்டியவை எவை

.....
.....

22. நீர்ப்பீடனம் என்றால் என்ன?

23. நோய்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

24. விபத்துக்கள் ஏற்படும் இடங்கள் எவை?

25. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

26. வீதி விபத்துக்களை தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

27. எமக்கு ஏற்படக் கூடிய அனர்த்தங்கள் எவை?



28. அனர்த்தங்களால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

.....
.....
.....

29. அனர்த்தங்களில் இருந்து நம்மை பாதுகாப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

.....
.....
.....

30. பாலியல் துன்பிரயோகங்களில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

.....
.....
.....



